**Prof. Dr. med.
Heribert Schunkert**
Lübeck,
Kardiologie

**Prof. Dr. med.
Jochen Seißler**
München,
Diabetologie

**Prof. Dr. med.
Alfred Wirth**
Bad Rothenfelde,
Adipositas

**Prof. Dr. med.
Walter Zidek**
Berlin,
Hypertensiologie

Lipidsenker neutralisiert fettreiche Ernährung Zu jedem Hamburger ein Statin?

Die Empfehlung englischer Kardiologen, das Risiko ungesunder Mahlzeiten durch die gleichzeitige Einnahme eines Statins zu neutralisieren, wird unter Kollegen nicht viele Freunde finden.

■ Ferenczi et al. haben einer Studie an 43 757 gesunden Probanden entnommen, dass der Konsum von 89 statt 53 g Fett bzw. 4,3 statt 1,5 g Transfettsäuren täglich (jeweils oberste bzw. unterste Quintile) das Risiko für ein tödliches oder nicht tödliches koronares Ereignis um 23 bzw. 40% erhöht. Wer täglich einen MacDonald Viertelpfunder (Hamburger Royal TS) mit Käse und Milchshake (Fettgehalt 36 g) verzehrt, gelangt somit von der untersten in die oberste Quintile. Andererseits leiten die Autoren aus den großen Interventionsstudien mit Lipidsenkern ab, dass eine Tablette Statin den Schaden eines Hamburgers ziemlich genau neutralisiert.

■ **Kommentar:** Die Autoren, deren Berechnungen nicht ohne Weiteres verständlich sind, diskutieren mögliche Einwände. So betrachten sie eine ungesunde Ernährung als die Summe ungesunder Einzelmahlzeiten. Wer nur einmal im Jahr einen Hamburger isst, hat nur ein geringes Risiko und verbessert seine Chancen nicht durch eine einzelne Statindosis. Je häufiger jemand in einer Fast-Food-Kette einkehrt, um so mehr erhöht er sein Risiko und um so sinnvoller wird die gleichzeitige Statineinnahme.

© Photos.com plus

Wer täglich Hamburger verzehrt, steigert damit sein Risiko für koronare Ereignisse.

Zwischen der regelmäßigen Einnahme bei dauerhaft ungesunder Lebensweise und der gelegentlichen Einnahme bei mehr oder weniger häufigen Diätfehlern sehen die Autoren keinen prinzipiellen Unterschied. Schließlich wird die Mortalität nach einem Myokardinfarkt auch durch eine unregelmäßige Statineinnahme – wenn auch in geringerem Ausmaß – gesenkt.

Eine vernünftige Lebensweise wird jedem dringend empfohlen. Ein ungesundes Verhalten kann nicht durch Medikamente kompensiert werden. Das bekräftigen auch

die Autoren ausdrücklich. Doch solche Appelle fruchten wenig: Sehr viele Menschen leben ungesund, sodass Übergewicht, Diabetes und kardiovaskuläre Erkrankungen epidemisch sind.

Die Autoren wollen die Menschen, die für Verhaltensänderungen weder die Kraft noch den Willen aufbringen, nicht im Stich lassen. Sie verweisen auf Raucher sowie Motorrad- und Autofahrer, die ebenfalls trotz aller Warnungen ein Risiko eingehen. Ihnen werden Maßnahmen zur Risikominimierung angeboten oder sogar gesetzlich oktroyiert. Zigarettenfilter, Airbag, Helm und Sicherheitsgurt entsprechen dem Statin beim Diätfehler.

Die Autoren haben auch eine Idee für die Umsetzung. In den Fast-Food-Ketten stehen viele kostenlose, teils sogar ungesunde Zutaten wie Ketchup, Gewürze, Mayonnaise und Salz auf dem Tisch. Da könnte genauso gut das Statinpulver stehen, das über den Hamburger oder in den Milchshake gestreut wird. Wie auf der Zigarettschachtel gewarnt wird „Rauchen kann tödlich sein“, stehen auf dem „MacStatin“ gut lesbar und verständlich die Empfehlungen für die bessere Alternative: gesunde Ernährung, körperliche Aktivität und Rauchverzicht.

Prof. Dr. med. Heinrich Holzgreve,
München ■

■ Ferenczi EA et al. Can a statin neutralize the cardiovascular risk of unhealthy dietary choices? Am J Cardiol. 2010;106:587–592